



## La batalla de los carbohidratos

### Información general (opcional)

- [Choose MyPlate](#)
- [Whole Grains- Harvard](#)
- [American Heart Association: Carbohydrates](#)
- [American Diabetes Association - Types of Carbohydrates](#)
- [Hand Method for measuring food](#)

### Objetivos de comportamiento:

1. Comprender la diferencia entre granos refinados e integrales.
2. Ser capaz de expresar alternativas más saludables a los carbohidratos refinados.
3. Comprender que la actividad física es una de las acciones más importantes que las personas pueden tomar para mejorar su salud.
4. Poder encontrar maneras de incorporar la actividad física en su vida diaria.

### Preparación de reuniones

1. Revise el boletín. Envíe sus preguntas o inquietudes a su coordinador.
2. Revise los recursos básicos (los enlaces a sitios web se proporcionan arriba).
3. Elija una de las opciones de recetas. Prepare la receta al menos una vez antes de la reunión.
4. Anote sugerencias útiles para el grupo. Si es virtual, tenga ideas sobre qué compartir sobre la receta que probó.
5. Determine cómo transportar y probar la degustación de los alimentos destacados.
6. Si la reunión es virtual, prepare ideas sobre cómo involucrar a los participantes en el proceso de elaboración de recetas.
  - a. Prepare una lista de compras para la receta elegida que se pueda enviar con el boletín para que los participantes la compren
  - b. Demuestre la receta en video y dirija a los participantes hacia la receta en el boletín.
  - c. En caso de llamada en conferencia: cree una conversación sobre la receta, el tamaño de la porción, las instrucciones para congelar, consejos, discusión sobre los ingredientes, nutrición, etc.

*Continued on page 2*

La redacción sugerida para la presentación está en letra normal y las instrucciones para el facilitador están en **negrita, cursiva roja oscura**. Es mejor no leer la presentación, sino usar sus propias palabras, manteniéndose cerca del significado.

## Accesorios:

1. Opcional: Cereales de avena, arroz integral, bagel, pasta, palomitas
2. Utensilios de medición ( $\frac{1}{3}$  taza,  $\frac{1}{2}$  taza, 1 taza)
3. 15 cuencos transparentes
4. Plantilla MyPlate vacía para cada participante

## Conversación

¡Bienvenido a Fresh Conversations! ¡Estamos muy contentos de que se haya unido a nosotros hoy! Este será el último de nuestra serie sobre alimentos procesados. ¿Notó algo diferente durante la compra de víveres? ¿Ha prestado más atención a algún producto o a cualquier nueva declaración sobre propiedades saludables que haya notado?

***Dé tiempo para que los participantes puedan debatir.***

En los últimos números, discutimos diferentes afirmaciones alimentarias, como aquellas que dicen bajo en grasa o libre de grasa. También discutimos diferentes palabras utilizadas en productos de pan como blanco, trigo, multigrano y grano integral.

***Dé tiempo para compartir.***

## Introducción

Como el último boletín de una serie de tres sobre alimentos procesados, vamos a cerrar todo discutiendo un tema más amplio: los carbohidratos. Discutiremos la importancia de los carbohidratos de calidad y cómo incorporarlos a una dieta saludable.

## Debate sobre nutrición

Juguemos a un juego para poner a prueba sus conocimientos sobre el tamaño de las porciones para empezar. Use 1, 2 o 3 dedos para adivinar la respuesta.

***Haga que todos usen 1, 2 o 3 en sus manos. Puede mostrarles, para que tengan una imagen visual en mente, físicamente el tamaño de las porciones. Puede tener tres cuencos transparentes para cada ejemplo y verter cada uno a medida que avanza. Otra opción podría ser tenerlas listas y mostrarlas a medida que avanza con cada ejemplo. Los facilitadores también podrían mostrar el método de medir con la mano para ayudar a los participantes a estimar (ver enlace en la parte superior de la página 1).***

¿Qué se considera 1 porción?

Cereales de avena: **1)  $\frac{1}{2}$  taza** 2) 1 taza 3) 2 tazas

Arroz integral cocido: **1)  $\frac{1}{2}$  taza** 2)  $\frac{2}{3}$  taza 3) 1 taza

Bagel: 1)  $\frac{1}{2}$  bagel 2) 1 bagel **3)  $\frac{1}{3}$  bagel**

Pasta cocida: 1) 1 taza 2) 2 tazas **3)  $\frac{1}{2}$  taza**

Palomitas hechas: 1) 1 taza **2) 3 tazas** 3) 5 tazas

Fuente: [MyPlate](#)

Los carbohidratos son una parte esencial de su dieta, pero a menudo le dicen que son perjudiciales para su salud. Esto se vuelve muy confuso cuando trata de averiguar qué es lo mejor para su propia salud. ¿Cuáles son algunos alimentos que ha oído que debe evitar?

***Durante solo unos minutos, permita que el grupo reflexione sobre algunas afirmaciones nutricionales que hayan escuchado en las noticias o que hayan leído en una revista o periódico.***

Llevar una dieta con pocos o ningún carbohidrato simplemente no es factible. Sin embargo, la calidad de los carbohidratos desempeña un papel más importante en su salud que la cantidad. Cuando escucha la palabra calidad, ¿qué es lo que imagina?

***Dé al grupo un minuto para hablar sobre la palabra «calidad». No tiene que tratarse necesariamente de alimentos o carbohidratos, sino solo en general, que hablen lo que esa palabra significa para ellos.***

Cuando se habla de la calidad relacionada a los granos, el patrón de oro es el «grano integral». El último boletín habló de esto con gran detalle: cuanto más se procesa un alimento, generalmente, más efectos nocivos tendrá en su cuerpo en cantidades excesivas. Pero hablemos de los beneficios que los granos integrales pueden tener en su cuerpo y por qué la calidad del grano tiene un efecto positivo. Consulte la página 2 del boletín para obtener información sobre la fibra.

***Dedique tiempo para revisar las recomendaciones sobre la fibra. ¿Creen que consumen suficiente fibra en sus dietas? ¿Qué preguntas se les ocurren sobre cómo saber si un producto es integral o no?***

Trivia Pop - ¡Mantengamos su cerebro activo!

1. ¿Cuál de estos alimentos es integral?

***Palomitas de maíz***, arroz blanco, pan de trigo

Trivia Pop

1. ¿Cuál es el único grano originario de Norteamérica?

***Arroz salvaje***, centeno, cuscús

\* Se originó en el área de la parte alta de los Grandes Lagos en lo que ahora es Estados Unidos y Canadá.

## Desafío

Crear 1 comida (desayuno, almuerzo o cena) que incorpore un grano integral en cada comida. Use la plantilla MyPlate: la meta es tener al menos otros 3 grupos de alimentos en la comida. Escríbalo en una hoja de papel o en un plato de papel.

**Los facilitadores podrían proporcionar plantillas vacías de «MyPlate» para que los participantes armen las comidas. Otra opción podría ser un plato de papel y dividirlo en 4. Esto también podría ser un ejercicio grupal donde los voluntarios preparan una comida. Por ejemplo, los facilitadores piden que un voluntario incluya un ejemplo de alimento para el grupo de granos, que otro voluntario que enumere un ejemplo de alimento para los grupos proteicos, y así sucesivamente con los grupos de frutas, verduras y productos lácteos.**

## Actividad física:

Hablemos de la actividad física. Hacer actividad física es una de las acciones más importantes que las personas de todas las edades pueden hacer para mejorar su salud.

El artículo habla sobre las pautas de actividad física para los estadounidenses. Estas pautas son una guía basada en evidencia para ayudar a los estadounidenses a mejorar o mantener su salud a través de la actividad física. Las pautas fueron desarrolladas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y complementan las pautas dietéticas para los estadounidenses.

La idea principal detrás de las pautas es que la actividad física regular durante meses y años puede producir beneficios para la salud a largo plazo.

¿Se le ocurre algún beneficio que sienta cuando hace actividad física?

**Ejemplos posibles: buena fuerza muscular, buena resistencia y fortaleza, mejor sueño, menos lesiones, más energía y menos fatiga, menos dolor, menos ansiedad y depresión, menos estreñimiento.**

Repasemos las recomendaciones para la actividad física.

- Los adultos deben moverse más y sentarse menos durante el día.

P: ¿Qué cree que significa esta recomendación?

A. Esto significa que algo de actividad física es mejor que no realizar ninguna actividad física y cualquier actividad física es excelente para su salud.

- Los adultos deben hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica a la semana. La actividad aeróbica puede ser caminar rápido, hacer ejercicios aeróbicos o hacer ejercicio en grupo, pickleball, rastrillar el patio.

P: ¿Cuánto tiempo son 150 minutos a la semana?

A. 2 horas y 30 minutos, 21 minutos por día, 30 minutos 5 días a la semana, etc.

- Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular que involucren a todos los grupos musculares principales 2 o más días a la semana.

P: ¿Qué grupos musculares principales podría incluir?

A. Esto incluye las piernas, las caderas, la espalda, el abdomen, el pecho, los hombros y los brazos.

Las diferencias notables entre las pautas nuevas y antiguas fue el enfoque en la idea de que cualquier movimiento cuenta. Cualquier cantidad de actividad física es buena y contribuye a su salud en general.

En grupo, compartamos qué actividad física (movimiento) nos gusta hacer ahora y qué movimiento le gustaría agregar a sus días de este mes. Iré primero.

***Sería útil tener un ejemplo preparado para compartir con el grupo sobre qué actividad física hace y qué movimiento le gustaría agregar a sus días de este mes.***

¿Cómo agregará movimiento a su día?

***Dé tiempo para debatir en grupo.***

## Actividades de degustación:

1. Conchas de pasta rellenas (preferidas):

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/easy-stuffed-pasta-shells/>
- Si busca menos calorías, use un requesón sin grasa o con 1% de queso cottage.
- Busque conchas de pasta integral para aumentar la fibra.
- La salsa para espaguetis o pasta puede ser la culpable de los azúcares añadidos. Consulte la etiqueta de información nutricional con una meta de 6 g de azúcares agregados o menos por porción.
- La espinaca congelada es una excelente fuente de vitamina K, A, C y ácido fólico. 1 taza de espinacas tiene 4 g de fibra.
- Esto se puede hacer en una cazuela si no puede encontrar conchas de pasta grandes de trigo integral. Siga los pasos del 1 al 4 tal cual, pero use 12-16 oz o, aproximadamente, 4 tazas de conchas de pasta, rotini o penne de trigo integral. Para el paso 5, mezcle la mezcla de queso y la pasta integral cocinada. Coloque sobre una capa de salsa. Vierta la salsa restante encima. Complete los pasos 6 y 7 tal cual.

2. Pasta Salad

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/pasta-salad/>
- Use pasta de trigo integral
- Dígale a los participantes que pueden usar verduras frescas o congeladas para esta receta.
- Podría crear diferentes «temáticas». Use tomate, maíz enlatado, frijoles negros, pimientos y cebolla morada para un plato inspirado en México. O use tomate, queso feta, pepino y cebolla morada para un plato inspirado en el Mediterráneo.

## Tome medidas

Al salir de nuestra reunión, me gustaría que piensen en nuestra serie sobre alimentos procesados y cómo esos alimentos pueden encajar en su dieta. ¿Hubo algún cambio en sus compras de víveres? ¿Se le ocurre algún grano refinado que planea cambiar a granos integrales? Si se siente cómodo, díganos qué cambios quiere hacer.

***Dé un ejemplo: Me voy a concentrar en aumentar mi ingesta de fibra. La próxima semana, planeo cambiar por el pan de mi sándwich por pan integral en lugar de blanco.***